第一图书网, tushu007.com

<<减肥不吃药>>

图书基本信息

书名：<<减肥不吃药>>

13位ISBN编号：9787508243221

10位ISBN编号：7508243226

出版时间：2006-12

出版时间：金盾出版社

作者：应舟 编

页数：280

字数：211000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

健康是幸福人生的基本前提，美丽是灿烂人生的一大财富。
健与美自古以来就是人类追求的共同目标，尤其在当今社会，它显得更为重要，更为人们特别是广大女性朋友所关注，已经成为一种时尚。
然而，随着经济的快速发展、科技的日益进步及生活水平的不断提高，人们的体力活动逐渐减少而营养摄入却大大增加。
其结果，导致人体发胖，不仅影响了身材，还滋生了多种疾病。
这一点，对于生活富裕、条件优越的白领阶层，一年到头应酬不断的场面人士，年过四十的中年人和营养过剩的儿童，表现更突出，问题更严重。
在这些人群中，由于少动多食、暴饮暴食、营养失衡而造成过度肥胖，并导致冠心病、高血压、高脂血、高血糖等病症的人，逐年增多。
于是，如何通过减肥，保持苗条身材，防治各种疾病，成了社会各界人士普遍关注的一大问题。
同时，各种减肥方法也应运而生。
但是，其中有不少似是而非的保健观及有违科学的减肥法，不仅误导人们，达不到减肥的目的，甚至对健康造成了危害。
对此，必须给予澄清和引导。
这也正是我们编写本书的动机与目的。
无数人的经验和教训都充分说明，健美必须讲究科学，减肥务必注意方法。
否则，不仅劳而无功，反而有损健康，甚至造成危险。
据此，本书以通俗易懂的语言，科学地阐明了减肥与健康的关系，用具体的减肥案例，针对不同的肥胖原因，传授了正确的减肥方法及减肥前的准备工作，提供了一个切实可行的苗条身材的保健方案，同时指出了当前减肥热中出现的各种有悖于科学的误区及其危害。
本书内容丰富、观点新颖、科学实用、易懂好学，适合社会各界需要减肥、希望健美的人士阅读使用。
愿本书给您带来健康、美丽与快乐!

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是一本非常实用的大众科普读物。
它通过人们在减肥中经常遇到的一些问题，用通俗易懂的语言，科学地阐明了减肥与健康的关系，并针对不同的肥胖原因，传授了正确的减肥方法及减肥前的准备工作，提供了一个切实可行的苗条身材的保健方案，同时指出了当前减肥热中存在的各种有违科学的误区及其危害。
本书内容丰富，观点新颖，集科学性、知识性、实用性于一体，适合社会各界需要减肥、希望健美的人士阅读使用。

<<减肥不吃药>>

书籍目录

第一章 减肥的目的是健康 1 你需要减肥吗 2 你的减肥动机是什么 3 你了解有关肥胖的知识吗第二章 减肥前的准备工作 1 你了解以前的生活形态吗 2 怎样选择适合你个性的节食方法 3 怎样寻找减肥运动时间 4 成功减肥的心理因素有哪些第三章 选择适合你的减肥方法 1 怎样使减肥变得轻松愉快 2 如何利用饮食减肥 3 怎样在运动中减肥 4 怎样运动按摩减肥 5 怎样运用医疗减肥 6 时尚前卫的健身减肥第四章 美体减肥 1 身体的新新美丽观 2 魔鬼塑身计划第五章 走出减肥的误区 1 这些减肥观念正确吗 2 这些减肥方法科学吗第六章 减肥门诊部病例分析 1 单纯性减肥 2 水肿性减肥 3 肝大性减肥 4 不育性减肥 5 嗜睡性减肥 6 家族性减肥 7 嗜食性减肥 8 心理性减肥

章节摘录

脂肪与肥胖的关系人体内的脂类，分成两部分，即：脂肪与类脂。
脂肪，又称为真脂、中性脂肪及甘油三酯，是由一分子的甘油和三分子的脂肪酸结合而成。
脂肪又包括不饱和与饱和两种，动物脂肪以含饱和脂肪酸为多，在常温下呈固态。
相反，植物油则以含不饱和脂肪酸较多，在常温下呈液态。
类脂则是指胆固醇、脑磷脂、卵磷脂等。
综合其功能有：脂肪是体内贮存能量的仓库，主要提供热能；保护内脏，维持体温；协助脂溶性维生素的吸收；参与机体各方面的代谢活动；等等。
脂肪尽管有多方面的功能和作用，但它在体内的含量是有一定限度的，过多则会影响机体的代谢活动，产生许多疾病。
这也就是人们常说的：“肥胖是疾病发生的温床。
”那么到底在什么范围内的脂肪含量才算正常，超过多少量就算肥胖呢?这在前面“你需要减肥吗”一节中的“正常人体的脂肪比重及含量”一点中有阐述。
总的来说，脂肪含量的增高与肥胖程度成正比。
当然，我们也观察到一些局部肥胖的患者(如腹型肥胖)，脂肪含量在他们总体重量中并不显得特别高，但那些脂肪却足以使其生活得“行动不便”。
而另一方面，发育成熟的女性在胸腹及臀部略微增厚的脂肪，又使她们变得丰腴迷人。
因此，可以这样说，脂肪的增加并非就是一种可怕的现象。
遗憾的是，过多的脂肪的确给肥胖者带来不少麻烦，诸如行动不便、怕热、影响体型、易产生疲劳、易患各种疾病，等等。
对此，我们的确要下决心，把那些多余的脂肪赶出体外为好。
蛋白质与肥胖的关系众所周知，蛋白质是好东西，在有关营养学方面的报刊、杂志中，均将此作为重要内容，作了全面介绍。
在饮食上，要求每位成人每天大约需要摄入30～45克蛋白质，才能足以使身体正常运转。
那么，什么是蛋白质呢?它又有何作用?为什么要天天摄入一定量?在生物学中，蛋白质被解释为是由氨基酸藉肽键联接起来形成多肽，然后由多肽联接起来形成的物质。
通俗些说，它就是构成人体组织器官和支架的主要物质，在人体生命活动中，起着重要的作用，可以说没有蛋白质就没有生命活动的存在。
每天的饮食中蛋白质主要存在于瘦肉、蛋类、豆类及鱼类中。
蛋白质的多少本质上与肥胖没有多少关系，因为蛋白质和脂肪是不互相转换的。
只是蛋白质在每天的新陈代谢中都要不断消耗，消耗的量也相对稳定，一旦摄入不足，则可见其人“日见消瘦”。
我们知道，任何一位肌肉发达的人，他的皮下脂肪组织一定是相对较少，一方面是由于发达的肌肉需要不懈地锻炼，锻炼的结果是消耗脂肪，强健肌肉；另一方面，也正是因为皮脂厚度低，才得以显现出发达的肌肉组织。
因此，尽管有些肌肉很发达(如健美运动员)的人，即便体重超过标准体重20%，也不能算是肥胖，也就是说，肥胖只是就脂肪组织的相对过量而言。

编辑推荐

《减肥不吃药:苗条身材的保健方案》内容丰富、观点新颖、科学实用、易懂好学，适合社会各界需要减肥、希望健美的人士阅读使用。
科学减肥，安全减肥，轻松减肥。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com